

Greta Marieke Dittmer



**SCM**  

---

**Hänssler**

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänsler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe,  
die zur Stiftung Christliche Medien gehört,  
einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung  
christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2022 SCM Hänsler in der SCM Verlagsgruppe GmbH ·  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-haensler.de](http://www.scm-haensler.de) · E-Mail: [info@scm-haensler.de](mailto:info@scm-haensler.de)

Zitat von missclaralouise auf S. 13: [www.instagram.com/p/CSZAQzKMqQB/](https://www.instagram.com/p/CSZAQzKMqQB/)  
(Seite 2) (zuletzt aufgerufen am 16.01.2022). Das Zitat wurde verwendet unter  
der freundlichen Genehmigung des Managements.

Zitat von Arno Backhaus S. 19: Ach du Schreck! ADS, Brendow Verlag 2009  
Liedtext auf S. 24: »Gold von den Sternen« aus dem Musical »Mozart!«  
von Michael Kunze und Sylvester Levay, Liedtexte von Michael Kunze.

Zitat von Claudia Schwab-Eckl S. 81: [www.lebe-bewusst.at/bewusst-gesund/  
Selbsterkenntnis-Coaching/Frau-Sein/208](http://www.lebe-bewusst.at/bewusst-gesund/Selbsterkenntnis-Coaching/Frau-Sein/208) (zuletzt aufgerufen am 15.01.2022),  
zitiert unter freundlicher Genehmigung von Frau Schwab-Eckl.

Zitat von Hans-Joachim Eckstein auf S. 175: © Hans-Joachim Eckstein,  
Wertschätzungen. Gedanken, Gedichte und Gebete, SCM, Holzgerlingen 2020,  
S. 13. Mit freundlicher Genehmigung von Prof. Dr. Eckstein.

Soweit nicht anders angegeben,  
sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:  
Hoffnung für alle ®, Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®. Ver-  
wendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis – Brunnen Basel.  
Weiter wurden verwendet:

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT)  
Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift,  
vollständig durchgesehene und überarbeitete Ausgabe,  
© 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart. (EÜ)

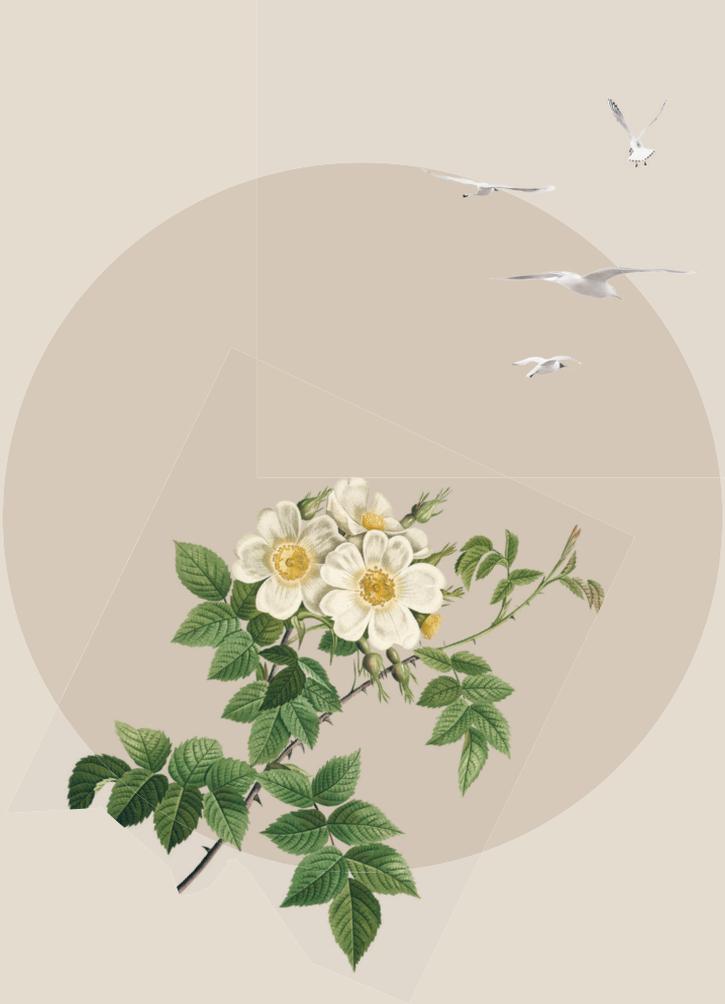
Umschlaggestaltung: Mathea Kitzki, Hildesheim  
Titelbild: Person: Shutterstock, Maria Svetlychnaja, Pflanze: Unsplash,  
The New York Public Library, Vögel: Unsplash, Milad Fakurin  
Autorenfoto: © Greta Marieke Dittmer  
Innenseitengestaltung: Kathrin Spiegelberg | [spika-design.de](http://spika-design.de)  
Druck und Bindung: Dimograf Sp. z o.o.

Gedruckt in Polen  
ISBN 978-3-7751-6123-7  
Bestell-Nr. 396.123

# Inhalt

- Einleitung 5
1. Erwachsen werden – Die rush hour deines Lebens 13
2. Familienbande – Wo kommst du her? 19
3. Echte Freundschaft – Weniger ist mehr 41
4. Gott und die Welt – Was glaubst denn du? 61
5. Frau werden – Wenn die Hormone verrücktspielen 81
6. Herzklopfen – Achterbahn der Gefühle 97
7. Unperfekt – Bin ich gut, so wie ich bin? 117
8. Lebenshunger – Der Kampf mit dem Essen 147
9. Dein Körper und du – Charakter passt in jedes Kleid 175
10. Krisenzeiten – Nach der Ebbe kommt die Flut 199
11. Du bist frei – Lebe in Freiheit! 219
- Anhang 236
- Danke! 238
- Anmerkungen 240









**Das Leben besteht aus Veränderungen.  
Das ist schwer, doch schön zugleich.**

*missclaralouise*

Im Alter von fünf Jahren fühlte ich mich schon mächtig erwachsen! Zum Beispiel, wenn ich den jüngeren Kindern aus meiner Kindergartengruppe aus Bilderbüchern vorlas und (um ehrlich zu sein) mir bloß irgendwelche Geschichten passend zu den Bildern ausdachte, aber dabei ganz fachmännisch meinen Zeigefinger über die Buchstabenreihen fließen ließ, von denen ich in Wahrheit keine einzige verstand. Oder wenn ich mich zu Erwachsenen dazustellen, die sich unterhielten, und immer dann ganz verständnisvoll nickte, herzlich lachte und nachdenklich an meinem Kinn kratzte, wenn sie es taten – obwohl ich absolut keine Ahnung hatte, worüber sie überhaupt redeten.

Auch als Teenagerin fühlte ich mich schon ziemlich erwachsen. Beispielsweise als ich zum ersten Mal den BH meiner älteren Schwester anprobierte und mich darin im Spiegel betrachtete. Oder all die Male, die ich meinem Papa erklärte, dass ich sehr wohl selbst entscheiden könne, ob ich eine Regenhose auf dem Weg zur Schule anziehen wollte oder nicht. (Mit Regenhose auf dem Schulhof auffahren zu müssen ist ja auch weit aus unangenehmer, als mit klitschnasser Jeans stundenlang im Unterricht zu sitzen ... #teenagerlogik).

Tja, und heute, in einem Alter, in dem ich tatsächlich erwachsen sein sollte, fühle ich mich ehrlich gesagt häufig alles andere als das. Ich bekomme Herzrasen, wenn ich im Briefkasten einen an mich adressierten Brief entdecke, weil ich befürchte, schon wieder eine Rechnung verbummelt zu haben und eine Mahnung zu bekommen. Wenn ich irgendwelche Verträge von meiner Krankenversicherung bestätigen muss, setze ich häufig einfach irgendwelche Häkchen, weil ich kaum einen Satz auf den unzähligen Formularen verstehe, und frage mich danach, ob ich gerade vielleicht zugestimmt habe, ein Krankenhaus in Südostasien zu kaufen. Bei Stromausfall in unserer Wohnung stehe ich wie eine Bombenentschärferin mit Stirntaschenlampe und angehaltenem Atem vor dem Schaltkasten im Abstellraum und rätsle panisch, was passiert, wenn ich den falschen bunten Schalter umlege. In solchen Momenten verfluche ich dieses »Erwachsensein«.

Aber was bedeutet Erwachsensein überhaupt? Bin ich erwachsen, wenn ich meine Rechnungen pünktlich überweise, all die wirren Phrasen in meinen Krankenkassenunterlagen verstehe und weiß, welche Sicherung ich in meinem Stromkasten umlegen muss? Oder ist Erwachsensein mehr als das?

Ein guter Freund erzählte mir einmal, dass er das Gefühl hatte, so richtig erwachsen zu sein, als er sich das erste Mal mit

seiner Altersvorsorge beschäftigte. Meine Oma meinte, dass sie das Gefühl bei ihrer Konfirmation hatte, weil sie sich danach endlich ihre langen Zöpfe abschneiden durfte. Für meine Mama bedeutete Erwachsensein, ohne den Segen ihres Vaters einen Motorradführerschein zu machen und dann demonstrativ mit der Kiste auf dem Hof vorzufahren. Und für meine Freundin war es der Moment, als sie gerade bei ihren Eltern ausgezogen war und das erste Mal im Supermarkt Waschmittel, Klopapier und Putzlappen kaufte.

Für die eine bedeutet es, zu heiraten und Kinder zu bekommen, und für die andere, das erste Mal die Periode zu haben. Du merkst schon: Es gibt nicht das *eine richtige* Erwachsensein. Wir können es nicht an irgendeinem allgemeingültigen Meilenstein festmachen oder nach äußeren Merkmalen messen und beurteilen. Erwachsenwerden ist viel mehr als das. Es ist ein Reifungsprozess, den jede von uns ganz individuell er- und durchlebt.

Das Wort *erwachsen* bedeutet so viel wie »aus etwas hervorgehen« oder »sich herausbilden«. <sup>1</sup> So wie aus einem Samen in der Erde kräftige Wurzeln und farbenfrohe Knospen hervorgehen oder sich aus einer kleinen unauffälligen Raupe ein prächtiger Schmetterling herausbildet, so ist es auch beim Erwachsenwerden. Du und ich entwickeln uns von »normalen« Mädchen zu einzigartigen jungen Frauen mit ganz besonderem Potenzial! Und dieses Potenzial ist nichts, was wir uns irgendwie erarbeiten oder zusammensammeln müssen. Es ist schon in uns drin. Wir dürfen es aus uns hervorbringen und in uns reifen lassen, damit wir zu den wunderbaren und einzigartigen Frauen werden können, zu denen wir erdacht und gemacht sind.

In diesem Prozess verändert sich so einiges in dir, an dir und um dich herum: dein Weltbild, dein Körper, deine Interes-

sen, deine Meinungen, deine Freundschaften, dein Verhältnis zu Jungs, die Beziehung zu deinen Eltern, dein persönlicher Glaube an Gott und auch deine Gedanken und Bewertungen über dich selbst. Erwachsenwerden ist die *rush hour* deines Lebens. Alles ist im Wandel, eine Veränderung folgt der nächsten. Manchmal sind die Veränderungen vielleicht wunderbar aufregend und abenteuerlich und es fühlt sich an, als seist du mit Highspeed auf der Überholspur unterwegs. Und manchmal fühlen sie sich wie ein großes, wirres Verkehrschaos an, das alle deine Pläne, Gedanken und Gefühle durcheinanderbringt und dich nur schleppend vorankommen lässt.

Vielleicht hast du unerfüllte Sehnsüchte, wie die nach einer festen Beziehung oder einer engen Freundschaft. Oder vielleicht Ängste und Unsicherheiten in all den Veränderungen, denen du dich irgendwie ausgesetzt und für die du dich noch gar nicht richtig bereit fühlst. Vielleicht kommen Haare an Stellen hervor, an denen vorher keine waren, in der Arztpraxis wirst du plötzlich gesiezt und in der Schule folgt ein Berufsmessen-Besuch dem anderen. Und während du damit beschäftigt bist, dich durch das ganze Chaos irgendwie durchzukämpfen, sollst du schon Antworten gefunden haben auf Fragen, was du werden, wer du sein und wen du heiraten willst. Du sollst Entscheidungen treffen, die die nächsten fünfzig Jahre deines zukünftigen Lebens bestimmen, während du vielleicht noch nicht einmal weißt, was du morgen Nachmittag machen willst.

Doch das Schöne am Erwachsenwerden ist: Es gibt kein festes Ziel und erst recht kein Lieferdatum – auch wenn uns das unser Umfeld manchmal weismachen möchte. Entwicklung braucht Zeit und hat niemals eine Deadline!

Lass dich also nicht davon stressen, wenn deine Eltern und Lehrer von dir erwarten, dass du schon jetzt ganz genau weißt, was du nach der Schule, dem FSJ oder der Ausbildung machen

willst, und auch nicht davon, dass deine Freundinnen schon viel reifer und selbstsicherer sind als du. Lass dich nicht davon unter Druck setzen, wenn sie schon bei ihren Eltern ausgezogen sind oder eine Beziehung führen, während du abends mit deinen Eltern am Abendbrottisch sitzt und dich fragst, wie sich Verliebtsein eigentlich anfühlt. Habe Geduld mit dir und nimm dir die Zeit, die du brauchst.

Ich habe in meiner eigenen Entwicklung immer wieder die Erfahrung gemacht, dass viele Prozesse irgendwann von ganz allein einsetzen. Erwachsenwerden kann weder übersprungen noch vorgespult werden. Als ich mit 18 bei meinen Eltern auszog, war es kein Problem für mich, meinen Haushalt zu organisieren, meine Termine selbstständig auf die Reihe zu bekommen und mir meinen eigenen Geburtstagskuchen zu backen. Doch auch wenn ich nach außen schon sehr erwachsen wirkte und es mir leichtfiel, Verantwortung in meinem Alltag zu übernehmen, fühlte ich mich noch nicht bereit dazu, Verantwortung für mich selbst zu übernehmen. Ich hatte genau diesen Fehler gemacht: Ich hatte wichtige Schritte in meiner Entwicklung und meiner Beziehung zu meinen Eltern übersprungen. Die Essstörung, an der ich erkrankte, brachte genau diese fehlenden Entwicklungsschritte ans Licht. Mein Körper wurde wieder mehr der eines Kindes und meine Bedürftigkeit und Hilflosigkeit zeigten meine kindlichen Wünsche und Bedürfnisse. In den letzten Jahren habe ich viele dieser Entwicklungsschritte nachholen müssen. Während meine Freundinnen schon längst in ihrer Identität gefestigt waren und sich von ihren Eltern losgelöst hatten, brauchte ich deutlich länger dafür, herauszufinden, wer und was ich selbst eigentlich sein, denken und glauben wollte.

Jede von uns ist wunderbar unterschiedlich und braucht in ihrer Persönlichkeitsentwicklung unterschiedlich lange. Er-

wachsenwerden ist kein Leistungstest, bei dem du am Ende eine gute Note abstauben kannst, und es ist auch kein Wettrennen, bei dem es darum geht, als Erste das Ziel zu erreichen. Also entspann dich! Du darfst darauf vertrauen, dass du all die Entwicklungsschritte und Veränderungen packen wirst – dann, wenn du so weit bist. Stell dich all den Veränderungen und Unsicherheiten des Erwachsenwerdens in deinem Tempo und habe Geduld, wenn’s mal nicht so schnell vorangeht, wie du es dir wünschst. Wir haben ja noch ein paar Kapitel vor uns ...



**Jedes menschliche Tun, egal ob Handeln  
oder Fühlen, hinterlässt Spuren im Gehirn.**

*Arno Backhaus*

Rate mal, wer den größten Einfluss auf deine Entwicklung und dein Erwachsenwerden hat? Richtig, deine Familie! Sie sind schließlich die Menschen, die dich von Tag 1 an begleiten und mit denen du einen Großteil deines Erwachsenwerdens verbringst. Ihr teilt nicht nur die gleichen Gene, den gleichen Nachnamen und das gleiche Zuhause miteinander, sondern vermutlich auch ähnliche Ansichten und Werte. Denn das, was deine Eltern und Geschwister als schön, normal, richtig oder wichtig beurteilen, und die Art und Weise, wie sie mit dir umgehen und sprechen, beeinflusst ganz automatisch auch deine Meinung über dich selbst und andere Dinge. Ist dir das schon einmal aufgefallen?



Welche Bilder und Gefühle  
kommen dir in den Kopf, wenn  
du an deine Familie denkst?

Wenn ich an meine Familie denke, dann sehe ich Abenteuerurlaube im Campingbus, ich denke an den Kamin im Wohnzimmer, vor dem wir uns im Winter immer alle getummelt haben, und ans gemeinsame Tagesschaugucken und die darauf folgenden Diskussionen über Politik. Ich denke an unseren Familienrat, bei dem wir gemeinsam über Taschengeld und Aufgabenverteilungen im Haushalt diskutiert haben, an den Spruch »Dittmers fahren immer zweimal los«, weil immer irgendetwas von uns etwas vergessen hatte. Und ich denke an Porreetorte, Grünkernbratlinge und andere Lieblingsrezepte meiner Mama, bei denen ich jedes Mal aufs Neue versucht habe, um den berühmten Probierlöffel herumzukommen. Und ich denke an Campingtouren mit meinem Papa mit Capri-Sonne und Burgern mit Scheiblettenkäse (das war richtig verbotener Stoff bei uns zu Hause!) und an meinen kleinen Bruder, der zu Ostern die gesamten Schminksachen meiner Schwester im Garten verbuddelt hat, weil er ihr beim Eiersuchen eine Freude machen wollte (wir hatten alle unseren Spaß, nur meine Schwester nicht).

Ich habe viele schöne und lustige Bilder in meinem Kopf, an die ich mich gerne erinnere, wenn ich an meine Familie denke. Aber da sind auch schmerzhaft und kummervolle Erinnerungen und Gefühle dabei, die in mir hochkommen. Von Momenten, in denen ich abends stundenlang bitterlich in meine Kissen weinte, weil ich mich von meinen Eltern neben meinen Geschwistern übersehen und ungeliebt fühlte. Von Tagen, an denen ich kein einziges Wort mit ihnen sprechen wollte, weil ich aus irgendeinem Grund so richtig wütend auf sie war. Ich

denke an meine Enttäuschung darüber, wenn sie zu spät zu meinen Theateraufführungen kamen, und an meine tiefe Sehnsucht danach, sie durch irgendetwas stolz machen zu können. Ich denke an die verletzenden Worte, die wir im Streit zueinander gesagt und die bis heute Narben hinterlassen haben. Und ich denke an die vielen Momente, in denen ich mir gewünscht habe, ohne meine Schwester aufzuwachsen, weil ich mich neben ihr immer minderwertig fühlte.

All diese Momente mit meiner Familie haben mich in meiner Entwicklung geprägt und die Person geformt, die ich heute bin. Sie haben beeinflusst, wie ich über etwas denke, was mein »Normal« ist und welches Bild ich von mir selbst habe.



Überleg doch mal, inwiefern deine Familie dich in deiner Meinung und deinem Charakter geprägt und beeinflusst hat. Für welche Einflüsse bist du dankbar? Von welchen möchtest du dich gerne frei machen?

Genauso hat auch deine Familie dich geprägt und beeinflusst. Vielleicht darin, wie du Probleme löst, wie du dich in Konflikten verhältst, wie du mit deinen Mitmenschen umgehst, welche politische Meinung du vertrittst oder wie du deinen Urlaub am liebsten verbringst. Hast du dich schon einmal gefragt, warum es dir wichtig ist, pünktlich zu kommen, den Müll zu trennen, gute Schulnoten zu schreiben oder an Weihnachten in den Gottesdienst zu gehen? Und ist dir schon einmal aufgefallen, dass du deine Cousine vielleicht nur deshalb blöd findest, weil deine

Schwester sich immer über sie aufregt? Oder dass du glaubst in Mathe schlecht zu sein, weil dein Opa dir das vielleicht immer wieder gesagt hat?

## Wurzeln und Flügel

Den (aller)größten Einfluss auf deine Entwicklung haben vermutlich deine Eltern. Sie haben dir dein Leben geschenkt, dir deinen Namen gegeben und dich vermutlich seit deiner Geburt an versorgt und begleitet. Ihre Liebe zu und ihr Umgang mit dir haben entscheidenden Einfluss auf dein Selbstwertempfinden und deine Identität. Denn ihre Liebe ist die stärkste Antwort auf eine ganz entscheidende Frage, die jede von uns in sich trägt: »Bin ich gut so, wie ich bin?«

Jedes Kind (egal ob 8 oder 58 Jahre alt) sehnt sich nach der Liebe und Annahme der eigenen Eltern. Ich habe bei meinen Klinikaufenthalten junge und ältere Frauen kennengelernt, die an einem Mangel an Liebe litten. Ihr Leben war immerzu von der Sehnsucht begleitet, diese Liebe irgendwie zu erreichen – selbst als sie bereits erwachsen waren und ihre Eltern teilweise gar nicht mehr lebten. Durch die Geschichten, die ich von ihnen gehört habe, und durch meine eigene Beziehung zu meinen Eltern, die ebenfalls viele Jahre von Kummer geprägt war, glaube ich, dass die Beziehung zu unseren Eltern den entscheidendsten Einfluss auf unsere Entwicklung und auf unser Erwachsenwerden hat.

Goethe hat einmal gesagt: »Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel.« Wie bei einem Baum, dem ein starker Sturm nichts anhaben kann, weil ihn seine tiefen und kräftigen Wurzeln halten, sollte uns die Liebe

unserer Eltern Halt geben. Im besten Fall lassen uns unsere Eltern spüren, dass sie immer für uns da sind – auch wenn wir mal Mist gebaut haben.

Flügel hingegen brauchen wir aus einem anderen Grund. Sie stehen für Freiheit und Unabhängigkeit. Wenn deine Eltern dir »Flügel« geben, dann meint das, dass sie dich loslassen – in dem Wissen, dass du ganz allein entscheiden musst, wie du dein Leben gestalten willst. Sie legen dir vielleicht ihre eigenen Werte und Vorstellungen ans Herz, aber wenn es gut läuft, machen sie diese nicht zum Gesetz für dich. Im besten Fall geben sie dir die Freiheit, das zu träumen und zu glauben, was du willst, und lassen dich deinen ganz eigenen Weg in dieser Welt finden, damit du dich zu der jungen Frau entwickeln kannst, die in dir steckt, und nicht zu der, die sie in dir sehen wollen.

Für Eltern kann das manchmal ein sehr schwerer Prozess sein. Sie wollen dich davor schützen, falsche Entscheidungen zu treffen, und dir gerne ihre guten Ratschläge mit auf den Weg geben. Aber vielleicht willst du eben nicht wie sie BWL studieren, für ein Jahr auf eine Bibelschule gehen oder für immer in der Kleinstadt bleiben, in der du aufgewachsen bist. Vielleicht willst du dir ein Tattoo stechen lassen, ein Motorrad kaufen, auch mal Tiefkühlpizza essen und sonntags ausschlafen, anstatt in die Kirche zu gehen. Auch Eltern müssen irgendwann verstehen, dass du deine eigenen Entscheidungen treffen und deine eigenen Wege ausprobieren darfst und musst.

Als meine Schwester nach ihrem Abitur für eine Weile nach Australien ging, hat meine Mama ihr ein Abschiedslied aus einem Musical vorgesungen. In dem Lied geht es um einen König, dem es schwerfällt, seinen geliebten Sohn in die Welt losziehen zu lassen, obwohl er weiß, dass er ihn nicht für immer bei sich behalten kann. Er singt:



**Lieben heißt manchmal loslassen können.  
Lieben heißt, von Geliebten sich trennen.**

**Lieben heißt, nicht nach  
dem eigenen Glück fragen.**

**Lieben heißt, unter Tränen zu sagen:  
Weit von hier fällt Gold von den Sternen.**

**Du kannst es finden, dort draußen,  
wo noch keiner war.**

**Sein heißt, Werden. Lieben heißt Lernen.  
Wenn du das Gold von den Sternen suchst,  
musst du allein hinaus in die Gefahr.<sup>2</sup>**

Ich finde diese Zeilen wunderschön, weil sie die Zerrissenheit von Eltern zeigt, die auf der einen Seite ihr Kind am liebsten vor allen Gefahren beschützen wollen und doch gleichzeitig wissen, dass ihr Kind nur dann wirklich erwachsen wird, wenn sie es seinen eigenen Weg gehen lassen.

»Ihr habt mir gar nichts zu sagen!«

Kannst du dich an den letzten heftigen Streit mit deinen Eltern erinnern? Sind dabei vielleicht die Fetzen geflogen, Türen geknallt worden und harte Worte gefallen, die euch im Nachhinein leidtun? Oder habt ihr euch zurückgezogen und eine Zeit lang gar nicht mehr miteinander gesprochen?

Sich mit den eigenen Eltern zu streiten ist nie schön, aber insbesondere in der Zeit des Erwachsenwerdens ist es meist besonders heftig und nervig. Sicherlich hast du auch schon einmal versucht, die ein oder andere Regel deiner Eltern neu auszuhandeln und sie mit vorher gut recherchierten und überzeugenden Argumenten von deiner Meinung zu überzeugen.